

PIÑA EN LATA

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 27 SEP 02

Descripción del producto

- La **piña en lata** es de clasificación U.S. Grade B o superior y está disponible en varias formas: en rodajas, desmenuzada o en trozos.
- La piña viene en jugo o en almíbar ligero (en la etiqueta se indica el medio de empaque). Podría habersele añadido azúcar o un edulcorante similar.

Presentación/Rendimiento

La piña viene en una lata No. 2, la cual contiene 2 tazas de piña escurrida equivalente a 4.5 porciones de ½ taza de fruta con jugo.

Conservación

- Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde la piña que sobre en un recipiente no metálico con tapa y refrigérela. Úsela en 5 días.

Usos y sugerencias

- La piña en lata es un postre delicioso que puede servirse directamente de la lata.
- La piña queda excelente con jamón o pollo y puede añadirse a salteados, ensaladas de frutas, ensaladas verdes, panes, batidos y postres.
- Sirva un bocadillo nutritivo combinando piña con queso cabaña (*cottage*) semigraso.
- El jugo de la piña puede escurrirse y espesarse con harina o con maicena para preparar una salsa de fruta para helados (nieves) o panqueques.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Utilice el jugo escurrido como adobo tropical para pollo. Asegúrese de desechar el jugo después de adobar el pollo.
- Utilice el jugo escurrido de la piña en lata como parte del líquido que emplee para preparar postres de gelatina.

Información de nutrición

- La **piña** es una **buena fuente** de vitamina C.
- ½ taza de piña equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia**.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición		
Porción ½ taza (126 g) de piña en trozos, pedacitos o rodajas en almíbar ligero		
Cantidad por porción		
Calorías	65	Cal. de grasa 0
% Valor diario*		
Grasa total	0 g	0%
Grasa saturada	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Sodio	0 mg	0%
Carbohidratos totales		6%
17 g		
Fibra dietética	1 g	4%
Proteína	0 g	0%
Vitamina A	0%	Vitamina C 15%
Calcio	2%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.		

Salsa mexicana con piña

- 1 lata (20 onzas) de piña desmenuzada o en trozos, escurrida
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 pimiento morrón pequeño picado (½ taza)
- 1 cebolla roja pequeña finamente picada (¼ taza)
- 1 jalapeño pequeño, sin pepas y finamente picado (½ cdta.), opcional
- 2 cdas. de cilantro fresco picado (opcional)

Receta cortesía de Betty Crocker

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón de vidrio o de plástico.
2. Cúbralo y refrigérelolo por 1 hora como mínimo para que se combinen los sabores.
3. Sirva la salsa con carne de res, ave o pescado a la parrilla o con hojuelas de tortilla de maíz (*tortilla chips*).

Rinde 8 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción salsa mexicana con piña:

Calorías	40	Colesterol	0 mg	Azúcar	1 g	Calcio	13 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	0 mg	Proteína	1 g	Hierro	0 mg
Grasa total	0 g	Carbohidratos totales	10 g	Vitamina A	9 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	19 mg		

Ensalada de zanahoria

- 3 tazas de zanahoria cortada en tiras finas
- 1 lata (20 onzas) de piña en pedacitos, escurrida
- 1 taza de malvaviscos miniatura
- ½ taza de pasas
- ½ taza de apio en cuadraditos (opcional)
- ⅔ taza de aliño cremoso para ensalada
- 2 cdtas. de azúcar blanca

Receta cortesía de allrecipes.com

1. En un tazón grande, combine la zanahoria con la piña, los malvaviscos, las pasas y el apio.
2. Bata el aliño para ensalada con el azúcar; vierta el preparado sobre la ensalada y mezcle. Deje enfriar 12 horas como mínimo.

Rinde 7 porciones

Información de nutrición para cada porción de ensalada de zanahoria:

Calorías	180	Colesterol	5 mg	Azúcar	28 g	Calcio	40 mg
Calorías de grasa	70	Sodio	200 mg	Proteína	2 g	Hierro	2 mg
Grasa total	8 g	Carbohidratos totales	40 g	Vitamina A	4460 RE		
Grasa saturada	1 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	13 mg		

Ensalada de col a la hawaiana

- 1 cabeza mediana de col verde finamente picada
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 lata (20 onzas) de piña, escurrida
- 1 taza de mayonesa
- 1 cdta. de sal

Receta cortesía de allrecipes.com

En un tazón grande, combine la col con la zanahoria, la piña, la mayonesa y la sal. Deje reposar en el refrigerador una hora como mínimo antes de servir.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de ensalada de col a la hawaiana

Calorías	250	Colesterol	8 mg	Azúcar	18 g	Calcio	80 mg
Calorías de grasa	70	Sodio	240 mg	Proteína	3 g	Hierro	1 mg
Grasa total	10 g	Carbohidratos totales	23 g	Vitamina A	710 RE		
Grasa saturada	1.5 g	Fibra dietética	4 g	Vitamina C	80 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.